



In deze Nieuwsbrief

- **Eindelijk...**
- **Nieuwe vrijwilligers**
- **Ingrid**
- **Stagiaires**
- **Corona regels in het Ismes Huis**
- **Meetings**

Ismes Huis
Brede Haven 26
5211TL
Den Bosch

www.ismes.nl
info@ismes.nl

Eindelijk weer een Nieuwsbrief!!!

Na een periode van meer dan een jaar, gaan we weer starten met onze nieuwsbrief.

Een keer in de twee maanden gaan we jullie weer op de hoogte houden van het reilen en zeilen bij Stichting Ismes.

In de afgelopen tijd is er veel gebeurd bij Ismes. Ons Huis is opgeknapt, de sfeer is nog gezelliger geworden, ondanks de corona periode. Kom maar eens binnen en proef de sfeer zelf eens.



We draaien met voldoende vrijwilligers, hebben weer 4 stagiaires die hopen iets te leren bij ons.

Door de week lopen steeds weer meer mensen bij ons binnen om even tot rust te komen,

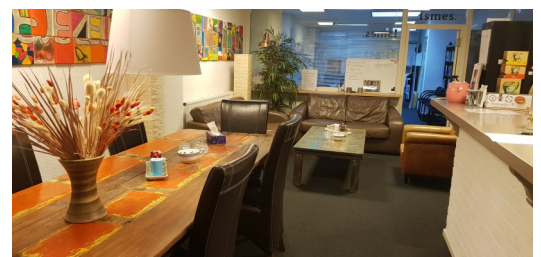
even bij te tanken of een praatje te maken.

De koffie en thee is er nog steeds.

De live-meetings zijn al weer even aan de gang. Informatie hierover kun je vinden op onze website;

www.ismes.nl/aanbod/meetings-praatgroepen.

Tijdens de Corona periode houden we ons aan de regels zoals die landelijk gelden. Tot op heden kunnen we zeggen dat iedereen, die ons huis bezoekt, zich goed aan de huisregels houdt. Het was best wel even wennen, maar iedereen begrijpt nu wel dat als we ons hier niet aan houden, we helemaal op slot moeten. En dat is wel het laatste wat we willen natuurlijk. Wij wensen iedereen veel gezondheid toe en wellicht tot ziens in het Ismes Huis.



Nieuwe vrijwilligers in het Ismes Huis

Het Ismes Huis heeft ook weer nieuwe vrijwilligers, die met volop nieuwe energie en enthousiasme aan het werk gaan.

Daisy: Mijn naam is Daisy, verslaafd en in herstel.

In juli 2020 ben ik voor de tweede keer binnen 10 maanden de kliniek ingegaan. Voor deze opname kwam ik al wel eens naar het Ismes huis. Hier voelde ik mij dan zo welkom en niet alleen. Na mijn laatste opname ben ik de eerste weken hier bijna elke dag binnen gelopen voor een praatje met de vrijwilligers of herstellende verslaafden, een lekker bakje koffie of een meeting. Het voelde echt als thuis komen, een veilig plek, en ik mocht er gewoon ZIJN.



Uiteindelijk ben ik hier een paar weken geleden vrijwilligerswerk gaan doen. Ik kan nu ook een warm welkom geven aan de mensen die hier komen, zoals ik dat ook heb gekregen. Hier voel je je begrepen. Nu heb ik samen met een andere herstellende verslaafde op de woensdagmiddag een AA meeting mogen opstarten. Ik ben erg dankbaar voor de mensen die het Ismes huis tot stand hebben gebracht, en ik op deze manier ook iets terug kan doen, in een veilige omgeving.

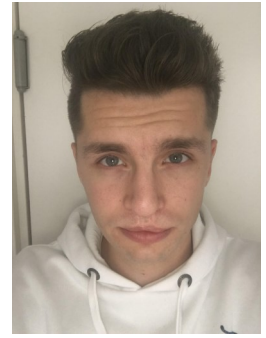


Bart

Mijn naam is Bart, ik ben 38 jaar en kom uit Wijchen. Ik zit momenteel in het Safehouse in Schaijk. Ik heb een zoontje van 3 en doe op dit moment vrijwilligerswerk op vrijdag bij het Ismes Huis.

Nicolas

Hey, mijn naam is Nicolas en ik ben verslaafd. Ik ben 23 jaar oud en ik kom van België. Ik heb besloten om mijn leven hier in Nederland op te bouwen, en om te beginnen, wou ik eerst mijn sociale kring weer op orde hebben. Daarom werk ik als vrijwilliger bij Ismes. Het is nog een lange weg naar wat ik wil, maar het is al een start. Een dag met een keer.



Mijn naam is Niels

Sinds een poosje ben ik opnieuw begonnen met werken bij Ismes. Ik ben daar op de dinsdagen te vinden. Ismes staat voor mij voor een plek waar je jezelf kan zijn ongeacht hoe je je voelt. Er is alle ruimte om op verschillende manie-



ren met herstel van verslaving bezig te zijn. Ik zelf heb ongeveer 7jaar ervaring met het 12 stappen programma. Sinds een poos ervaar ik veel mooie en positieve effecten van meditatie en yoga. Dit heeft mij gemotiveerd om met een yoga opleiding te starten. Ik ga graag met jou in gesprek over wat mij helpt en wat mij heeft geholpen in mijn herstel van verslaving. Ook ben ik benieuwd naar waar anderen mee bezig zijn om te herstellen . Over een poos start ik een met een meditatie bijeenkomst bij Ismes. De bedoe-

ling is dat deze iedere dinsdagmiddag plaats zal gaan vinden. De meditatiebijeenkomst zal laagdrempelig en erg toegankelijk zijn. Ik ondersteun jou met passie en plezier.

Wat ik erg belangrijk vind is dat jij jouw eigen manier kan gaan vinden om te mediteren. Ik weet nog niet exact wanneer ik ga starten i.v.m. Corona, maar ik houd jullie op de hoogte!

Dankjewel, vrijwilliger!



*De enige manier
om jezelf te
helpen,
is door anderen
te helpen.*

Mijn naam is Ingrid, ik ben verslaafd, gelukkig in herstel & coördinator in het Ismes Huis

Na jaren van vallen en opstaan in mijn verslaving ben ik nu al een tijdje onderweg in mijn nieuw nuchter leven, 12 oktober 2020 2 jaar clean&sober om precies te zijn. Ik ben begonnen in het Ismes Huis ruim twee jaar geleden met vrijwilligerswerk op de maandag, tevens ging ik op diezelfde maandagen de middagmeeting: Open NA Narcotic Anonymous voorzitten.

Die suggestie was gedaan omdat het mij zou kunnen helpen in mijn herstel en dat deed het en nog.

10 maanden lief en leed gedeeld, herkenning en erkenning, overeenkomsten ipv kijken naar verschillen, verbinding durven maken en langzaam weer in het leven durven te gaan staan en zijn.



Ik vond en vind hier nog steeds verbondenheid, elke dag weer maar ik vind hier vooral mezelf. Ik mag en kan hier zijn wie ik ben, ook als ik boos, verdrietig, sjacherijg, opstandig, vervelend en soms een stuiterbal ben.

Dat maakt dat ik mezelf steeds meer ben gaan accepteren voor wie ik ben en dat alle gevoelens en emoties bij me horen, zij bepalen nl niet wie ik ben, zij zijn stukjes van mij die ik bij me draag en maken mij mens, zoals jij en ik.

Ik heb altijd gewerkt en ben opgeleid in de zorg, waarvan het grootste gedeelte gewerkt bij mensen met Alzheimer en dementie en jaren bij volwassenen met een verstandelijke beperking (en lichamelijk).

Daarna opleiding fotografie en heb 6 jaar freelance gewerkt.

Ik heb altijd van koken en alles wat daar mee te maken heeft gehouden en dat heeft geresulteerd in een eigen kookboek met tevens eigen foto's.

Ik ben gestopt met dit werk omdat mijn leven in verslaving niet meer hanteerbaar was, ik wederom een opname nodig had en echt nog een paar keer terug viel. Ditmaal met het verlies van mijn huwelijk mijn kinderen en de liefsten om mij heen...mijn rock bottom!

Het Ismes Huis is voor mij de start naar een ander nieuw leven geworden, zonder dit huis, mijn sponsor, het fellowship en mijn intensieve therapie traject bij Momentum Den Bosch had ik vandaag dit stukje niet kunnen schrijven, dan was ik er niet meer. Dit alles tezamen maakt dat ik na jaren weer contact heb met mijn kanjers van dochters en de liefsten om mij heen.

Zij moesten mij letterlijk loslaten opdat ik zelf kon opstaan en daarvoor ben ik hun ongelooflijk dankbaar..!

Voor het eerst in mijn leven ben ik in herstel gegaan voor mij en daardoor kan ik nu vóór anderen en met anderen zijn.

Vorig jaar november kreeg ik de kans om meer te kunnen gaan betekenen in het Ismes Huis in de vorm van coördineren en dat is echt een kado!

Met Huub "die voor de meesten het gezicht is van Ismes" bespreek en overleg ik veel, hij is een soort leerschool, geeft mij vertrouwen en laat mij vrij in het coördineren wat maakt dat ik me kwetsbaar durf op te stellen en mag struikelen want ik word altijd opgeraapt, tenminste dat hoop ik wel haha.

Ja ik kan weer lachen, wat een vrijheid is dat!

Ik ben nauw betrokken bij alles wat er gebeurt en tracht het vooral ook samen in goede banen te leiden, SAMEN want alleen is maar alleen en samen brengt zo ongelooflijk veel moois, dat geeft en straalt kracht, liefde en warmte uit.

Het mede begeleiden van stagieres nu voelt weer als vanouds toen ik dat in de zorg ook deed, heerlijk is het, zo waardevol zijn zij ook.

Ik Hou



Van Mij

We hebben echt een pracht team vrijwilligers waar ik ook enorm blij en dankbaar voor ben.

We doen het namelijk SAMEN, met zijn allen, allemaal totaal verschillende individuen met het zelfde doel:

“Wij zijn er voor jou, je hoeft hier niks, je mag hier “zijn”

Ik zit nu middenin een reïntegratie traject waarin ik op zo’n manier begeleid word dat ik straks mag en ook weer kan gaan werken in wat ik zelf het leukste vind.

Coaching, begeleiding, verslavingsdeskundigheid en empowerment zijn hier keywords

In het Ismes Huis mag ik oefenen, ervaring opdoen en leren...

Dank jullie wel vanuit de grond van mijn hart dat ik hier mag en kan “zijn”

Liefs Inky



Ismes.

Centrum voor herstellende verslaafden
en hun naasten

**VOLG ONS NU
OP FACEBOOK
EN INSTA-
GRAM:**



Stichtingismes



Stichtingismes

Stagiares stellen zich voor

Hallo, mijn naam is Iris!
Ik studeer aan de opleiding So-
cial Work aan het Avans in Den
Bosch.
Dit schooljaar loop ik stage op
de woensdag bij Stichting Is-
mes. Wie weet zie ik je daar!



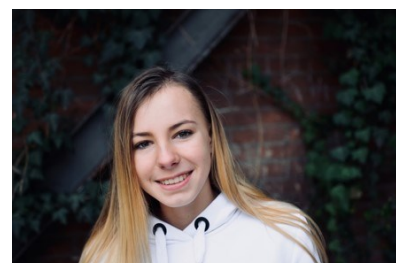
Ik ben Leanne, 18 jaar. Ik ben
een van de nieuwe stagiaires bij
het ismes huis. Ik volg de oplei-
ding sociaal werk op het Koning
Willem 1 college.
Ik hoop hier veel te leren en
mooie ervaringen op te doen.



Mijn naam is Jessie, 20 jaar en
ik ben een van de nieuwe stagi-
aires bij Ismes. Ik studeer soci-
aal werk op het Koning Willem 1
College en het aankomende
schooljaar kom ik Ismes team
versterken. Ik hoop meer erva-
ring op te kunnen doen en veel
van jullie te leren. Tot snel!



Mijn naam is Esmee, 17 jaar en
ik ben een nieuwe stagiair bij Is-
mes. Ik volg de opleiding soci-
aal werk op het Koning Willem 1
College en het aankomende
schooljaar mag ik het team Is-
mes versterken en nieuwe ken-
nis opdoen.
Ik hoop mijn gesprekstech-
nieken te verbeteren en veel
nieuwe ervaringen op te doen.
Kom gerust naar me toe als je
met iemand wilt praten of
om gewoon lekker te kletsen.
Je kunt mij vinden op
maandag, dinsdag en vrijdag
tussen 10:00 en 14:00 uur.
Ik heb er zin, laten we er een
mooie tijd van maken!
Met vriendelijke groetjes,
Esmee



Corona regels bij het Ismes Huis

We zien het allemaal liever anders maar ook het Ismes Huis zal zich aan verschillende maatregelen moeten houden als wij open willen blijven. Wij volgen de richtlijnen van het RIVM en hebben onze eigen regels. Dit doen we met elkaar, voor elkaar.

Richtlijnen van het RIVM

- ♦ Was vaak je handen met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- ♦ Hoest en nies in de binnenkant van je elle boog.
- ♦ Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
- ♦ Schud geen handen.
- ♦ Houd 1,5 meter afstand.

Onze regels

- ♦ Bij binnenkomst en lopen in het Ismes huis is het verplicht een mondkapje te dragen. Zit je op een stoel, dan mag het mondkapje af.
- ♦ Bij binnenkomst handen desinfecteren, ook bij toilet bezoek en bij gebruik van het koffie apparaat.

Aantal personen in het Ismes Huis

- ♦ In de huiskamer kunnen max. 8 personen tegelijk zijn, verdeeld over het bankstel en de tafel. Is deze ruimte vol dan kan men doorschuiven naar de meeting ruimte en daar kunnen maximaal 10 personen tegelijk zijn met de 1,5 afstand regel.
- ♦ In het kleine kantoortje voor bij de ingang, kunnen maximaal 2 personen aanwezig zijn.
- ♦ We hopen dat onze vrijwilligers en gasten zich aan de regels houden en hun eigen verantwoordelijkheid nemen, zodat wij samen met elkaar het Ismes Huis veilig open kunnen houden.

♦ Meetings:

- ♦ Bij een meeting is het totaal aantal personen: 10 + 1 voorzitter. Voor een meeting moet je je aanmelden door te bellen naar het Ismes Huis (zie de site), dit kan vanaf 10:00 tot 12:45 uur.
- ♦ Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van de meeting binnen, neem koffie of thee en loop naar de meeting ruimte en neem alvast plaats. Hierdoor word het in de huiskamer niet te druk en kunnen we afstand nemen voor elkaar.



Meetings

NA-meeting:

Op maandag, donderdag en vrijdag middag is er bij het Ismes huis een NA-meeting. De meeting begint om 13:00 uur tot 14:30 uur.

Voor deze meeting moet u zich aanmelden dit kan vanaf 10:00 door te bellen naar het Ismes Huis. Let op: vol is vol: er kunnen maar 10 personen in de meeting ruimte zijn i.v.m. de corona maatregelen.



AA-meeting:

Er is sinds woensdag 7 oktober een AA-meeting gestart bij het Ismes huis. Deze meeting begint om 13:00 uur tot 14:30 uur.

Voor deze meeting moet u zich aanmelden dit kan vanaf 10:00 door te bellen naar het Ismes Huis. Let op: vol is vol er kunnen maar 10 personen in de meeting ruimte zijn i.v.m. de corona maatregelen.



Discussie-meeting:

Op zaterdag ochtend is er een discussie-meeting bij het Ismes Huis. Deze meeting begint om 10:00 uur tot 11:15 uur.

Voor deze meeting moet u zich aanmelden dit kan op donderdag vanaf 10:00 uur door te bellen naar het Ismes Huis. Let op: vol is vol, er kunnen maar 10 personen in de meeting ruimte zijn i.v.m. de corona maatregelen.

